

وقتی سندرم تخمدان پلی کیستیک ، سراغ تان می آید...!

روش های موثر پیشگیری و کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) با تغذیه سالم

✚ برنامه غذایی سالم و متعادل را رعایت نمایید. یک برنامه غذایی سالم و ورزشی هفتگی، برای خود در نظر بگیرید. همراه با یک سبک زندگی فعال ، استفاده از برخی غذاها در برنامه غذایی می توانید خطر PCOS را کاهش دهد. غذاهایی مانند لوبیا ، تخم مرغ ، آجیل و سایر غذاهایی که ویتامین D را تأمین می کنند و همچنین غذاهای سرشار از ویتامین A مانند هویج ، سبزی های برگ دار و سیب زمینی شیرین توصیه می شود.^۲ انتخاب چربی های سالم، پروتئین های بدون چربی، غلات کامل (سبوس دار) و مقدار زیادی میوه و سبزی های تازه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به PCOS ، یا مدیریت علائم آن کمک کند. در همین حال، بهتر است از غذاهای بسیار فرآوری شده و غذاهایی که دارای سطوح بالای چربی، شکر و نمک هستند، خودداری کنید.^۴

✚ میوه و سبزی های فراوان مصرف نمایید. داشتن یک برنامه غذایی سرشار از سبزی ها و میوه ها ، می تواند نقش محافظتی در بروز PCOS داشته باشد. از آنجا که این گروه مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام کاروتنوئیدها ، نظیر بتاکاروتن و لوتئین هستند می توانند نقش محافظتی خود را ایفا نمایند. ضمناً فولیات موجود در گیاهان که به فراوانی در سبزی های سبز و برگی شکل یافت می شود، می تواند اثر حفاظتی در پیشگیری از بروز PCOS داشته باشد.^۲

✚ با آب هیدراته کنید ! هیدراته ماندن ، برای بدن شما بسیار مهم است . در حالی که گزینه های نوشیدنی بی شماری وجود دارد، آب همیشه بهترین انتخاب است. سعی کنید کمی لیموترش و یک سبزی مورد علاقه مانند نعناع ، به آب

تان اضافه کنید . شیر برای برخی از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک انتخاب خوبی است، اما مهم است که از نوشیدنی‌های حاوی قند بالا مانند آب‌میوه‌های غیرطبیعی و صنعتی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌های گازدار شیرین خودداری کنند درحالی که نوشابه‌های رژیمی کالری و قند کمتری دارند، با سایر مشکلات سلامتی نیز مرتبط هستند.^۱

از مصرف ماهی غافل نشوید. ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و شاه ماهی، منابع خوبی از چربی‌های امگا ۳ هستند . سعی کنید دو بار در هفته ماهی‌های چرب بخورید. اگر طرف دار زیادی ماهی نیستید روزانه یک قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده (نه کامل) ، با ماست یا مخلوط شده، راهی عالی برای دریافت امگا ۳ از طریق منابع گیاهی است.^۱ بهترین روش طبخ ماهی، بخارپز و کباب کردن آن است. بهتر است زمان پخت ماهی کوتاه باشد. هفته‌ای دو یا سه بار، یک تکه ماهی به اندازه کف دست مصرف کنید.^۲ ماهی قزل آلا وقتی بخارپز شود و برای خوردن در سفر سرد شود، طراوت بخش است.^۹

وعده‌های غذایی کوچک تر را به دفعات بیشتر بخورید. به جای سه وعده غذایی بزرگ در روز، سعی کنید هر سه تا پنج ساعت ، یک وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورید . هدف قرار دادن مقدار کمی پروتئین یا سبزی‌های بدون چربی در هر کدام باشد . نمونه‌هایی از میان وعده‌های خوب عبارتند از : مقداری پنیر کم چرب ، نخود فرنگی، مرغ بدون استخوان و پوست، همراه با یک بشقاب سالاد (حاوی گوجه فرنگی، خیار، کاهو، هویج، کرفس، کلم بروکلی)، یک ظرف ماست (کم چرب و بدون شکر) ، یک قاشق غذاخوری آجیل و یک عدد تخم مرغ آب پز سفت.^۱

وزن اضافی تان را کاهش دهید. سندرم تخمدان پلی کیستیک می تواند افراد در هر اندازه را تحت تاثیر قرار دهد.^۳ مدیریت وزن احتمالاً برای افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک مفید خواهد بود، صرف نظر از اینکه از رژیم غذایی پیروی کنند.^۴ اگر با اضافه وزن زندگی می کنید، کاهش وزن ممکن است علائم PCOS را بهبود بخشد، با این حال این می تواند برای بسیاری از افراد مبتلا به PCOS چالش برانگیز باشد.^۳ کاهش وزن از طریق کاهش کالری مصرفی، فواید بسیاری برای سلامت کلی زنان مبتلا به PCOS دارد. شما برای کنترل رژیم غذایی، به عنوان یکی از اصول درمانی باید با متخصص تغذیه برای تعیین برنامه غذایی مناسب با شرایط خود، مشورت نمایید.^۲

غلات کامل (سبوس دار) را انتخاب کنید. وقتی یک غلات را در وعده غذایی

خود قرار می دهید، به غلات کامل برسید! غلات کامل که حداقل فرآوری می شوند شامل اقلامی مانند محصولات ۱۰۰٪ گندم کامل، گندم کوبیده (بلغور)،

جو، بلغور جو دوسر، برنج قهوه ای، ذرت بو داده کم چرب یا ذرت است.^۱

سبزی های چلیپایی را قرچ قرچ بخورید! مقادیر زیادی سبزی های

چلیپایی (خانواده کلم) مانند کلم بروکلی، کلم قمری، شلغم، کلم پیچ و گل کلم مصرف کنید. آنها را با بخار بپزید، یا خام بخورید.^۲

مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. توصیه می شود از غذاهایی که

باعث التهاب می شوند خودداری کنید و ماده اصلی قند در اینجا است. مقدار غذاهای بسته بندی شده حاوی مواد قندی و شیرین را محدود نمایید.^۲

کربوهیدرات های پیچیده را انتخاب نمایید. کربوهیدرات هایی را انتخاب کنید

که حاوی فیبر (الیاف غذایی) بالایی هستند. هر چه فیبر موجود در غذا بیشتر باشد، سرعت هضم آن کندتر شده و قند خون هم به آهستگی بالا می رود. کربوهیدرات های با فیبر بالا، شامل نان ها (نان سنگک، نان جو) و غلات

وماکارونی سبوس دار، بلغور، جو، برنج قهوه‌ای و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) است. مصرف کربوهیدرات‌های نا سالم و ساده مثل نوشابه، آب میوه‌های غیر طبیعی و صنعتی، کیک، آب نبات، بستنی و کلوچه را محدود سازید.^۱

روی فیبر تمرکز کنید. رژیم غذایی با فیبر بالا (الیاف غذایی بالا) برای زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک فواید بسیاری دارد، مانند سطوح پایین انسولین، و آنتی اکسیدان‌هایی که با کاهش التهاب و باکتری‌های روده بهتر مبارزه می‌کنند. بسیاری از غذاهای پر فیبر، حاوی پری بیوتیک هستند که پروبیوتیک‌ها را تغذیه می‌کنند و به تغذیه میکروبیوم روده شما کمک می‌کنند.^۵

حداقل ۲۵ گرم فیبر (الیاف غذایی) روزانه از ترکیبی از غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف کنید.^۱ کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از دو نوع الیاف را توصیه می‌کنند.^۲ برای اینکه بفهمید غذاهای انتخابی شما حاوی چند گرم فیبر است، برچسب‌های تغذیه را بررسی کنید. هرچه بیشتر به غذای خود توجه کنید و در مورد آن تحقیق کنید، راحت‌تر متوجه خواهید شد که آیا به اندازه کافی از مواد خوب استفاده کرده اید یا خیر!^۱

نمونه‌هایی از غذاهای پر فیبر برای رژیم PCOS عبارتند از: دانه‌ها (چیا، کتان، تخمه آفتابگردان)، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود)، انواع توت‌ها (تمشک، تمشک، زغال‌اخته)، غلات سبوس دار (بلغور، گندم، جو، برنج قهوه‌ای)^۵، میوه‌های تازه (سیب، خیار، شاتوت، گلابی و توت‌فرنگی)، سبزی‌ها، دانه‌ها و آجیل (بادام، پسته، بادام زمینی، فندق، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو)، همه سرشار از هر دو نوع الیاف غذایی (محلول و غیر محلول) هستند، ولی مواد غذایی حیوانی (گوشت، تخم مرغ و غیره) فاقد الیاف غذایی هستند.^۲

سدیم را محدود کنید. سعی کنید روزانه بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف نکنید. برای کمک به این هدف، در صورت امکان، وعده های غذایی رستوران و غذاهای فرآوری شده را در قوطی ها و جعبه ها محدود کنید. هنگامی که یک ماده غذایی فرآوری شده را انتخاب می کنید، به دنبال برچسب هایی مانند "سدیم کاهش یافته"، "بدون نمک" یا "بدون نمک اضافه شده" باشید. مهم است که به یاد داشته باشید که محدود کردن مصرف نمک به این معنی نیست که غذای شما باید خسته کننده باشد! غذای خود را با چاشنی های دیگر مانند لیموی تازه، سیر، پیاز، پودرآیشن، سرکه های طعم دار، سبزی ها و ادویه ها بپزید و مزه دار کنید.^۱

از چربی های هیدروژنه و ترانس اجتناب کنید. مصرف مقادیر زیاد چربی های هیدروژنه و ترانس، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. بررسی برچسب ها و فهرست های مواد روی بسته های مواد غذایی، می تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که آیا یک انتخاب مغذی دارید یا خیر.^۱ به طور خاص، بدترین چربی ها برای مصرف، چربی های اشباع و چربی های ترانس هستند. این چربی ها معمولاً در غذاهایی یافت می شوند که به شدت پردازش یا سرخ می شوند که با یک برنامه غذایی سالم و عمدتاً گیاهی همخوانی ندارند. آنچه همراه بایک برنامه غذایی متعادل است، انتخاب سبک زندگی سالم می باشد.^۲

چربی های امگا ۳ را دریابید! ماهی روغنی، منبع سرشار از چربی های امگا ۳ است که می تواند به کاهش التهاب که معمولاً در افراد مبتلا به PCOS دیده می شود، کمک کند.^۳ غذاهای حاوی امگا ۳ عبارتند از: دانه های کتان، ماهی، دانه

کدوتنبیل، روغن زیتون، لوبیا، انواع توت ها و غلات کامل (سبوس دار) مانند جو دوسر و جو.^۲ سعی کنید از منابع گیاهی امگا ۳ مانند چیا و دانه کتان و گردو بیشتر استفاده کنید. یک تا دو وعده در هفته ماهی روغنی مصرف کنید.^۳

از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، جداً خودداری کنید . هنگام احساس درد و کسالت به جای مصرف دارو، به ویژه دارو های آرام بخش، به پزشک مراجعه کنید. درمان قطعی بیماری خود را نباید به تاخیر بیندازید. بهتر است از مصرف خود سرانه انواع هورمون ها، شربت ها و قرص ها خودداری شود، مگر آنکه بنا بر نیاز، پزشک متخصص مصرف آنها را توصیه کرده باشد. ضروری است خانم هایی که قرص های کنترل زایمان مصرف می کنند درباره فواید و خطرات این نوع قرص ها، با پزشک خود مشورت نمایند.^۲

اگر می خواهید باردار شوید، بسیار مهم است که مواد مغذی کافی در رژیم غذایی خود داشته باشید. همچنین مکمل اسید فولیک مصرف کنید . در این مورد با پزشک یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.^۳

فعال و پرتحرک باشد! داشتن یک تمرین خوب، به معنای رفتن به باشگاه نیست . در واقع، موثرترین تمرین، تمرینی لذت بخش است .انجام یک ورزش یا فعالیتی که سرگرم کننده است، فرد را تشویق می کند تا به طور مداوم در آن شرکت کند و بیشترین فواید را به دست آورد.^۴ ورزش مورد علاقه خود را پیدا کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسید ها را دریابید. بهترین غذاهای حاوی آنتی اکسیدان برای مبارزه با التهاب شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و چربی های غیر اشباع است .نمونه هایی از غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان برای رژیم PCOS عبارتند از : میوه ها (توت فرنگی، زغال اخته، تمشک) ، سبزی ها (اسفناج، کنگر فرنگی، کلم بروکلی، کلم پیچ)، غلات کامل (جو سبوس دار، گندم

سبب دار، ، برنج قهوه ای، چربی های غیر اشباع (آجیل مانند گردو، روغن زیتون)^۵

سیگار تان را خاموش نمایید!^۲

غذاهایی که باید از مصرف آنها اجتناب کرد . افراد مبتلا به PCOS می توانند با اجتناب از مصرف غذاهایی که خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند) ، بیماری های قلب و عروق، چاقی و سایر مشکلات رایج سلامتی را افزایش می دهند، سود ببرند . این مواد شامل : کربوهیدرات های تصفیه شده، مانند شیرینی های تولید انبوه ، نان سفید، غذاهای سرخ شده مانند فست فودها، نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های گازدار و نوشابه های انرژی زا، گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ ، سوسیس ، کالباس، چربی های جامد از جمله مارگارین ، مصرف زیاد گوشت قرمز مانند استیک، همبرگر ، غذاهایی با سطوح بالای نمک یا شکر و سایر غذاهای بسیار فرآوری شده^۴

نمونه هایی از غذاهایی که در یک رژیم غذایی پسند PCOS گنجانده شوند عبارتند از : غذاهای فرآوری نشده، غذاهای با فیبر بالا، ماهی های چرب (از جمله سالمون، تن، ساردین و ماهی خال مخالی)، اسفناج و سایر سبزی های تیره و برگ دار، میوه های قرمز تیره (مانند انگور قرمز، زغال اخته، شاه توت و گیلاس)، خانواده کلم ها (کلم بروکلی ، کلم پیچ، گل کلم)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه)، چربی های سالم (مانند روغن زیتون ، روغن کنجد) ، آجیل (بادام، فندق، پسته ، گردو، بادام زمینی) و مصرف به اندازه ادویه ها مانند زردچوبه، دارچین، زعفران.^۴

مصرف غذاهای آماده (فست فودها) را کاهش دهید. از خوردن غذاهایی مانند همبرگر، استیک یا هر غذای دیگری که دارای چربی بد است خودداری کنید ، زیرا می توانند منجر به افزایش خطر افزایش شدت علائم PCOS شوند.^۷

روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی پروتئین مصرف نمایید. خوردن پروتئین بدون چربی بیشتر (در مقایسه با گوشتی که چربی اشباع بیشتری دارد، مانند گوشت قرمز و گوشت های پخته شده) ممکن است به کاهش وزن کمک کند. همچنین شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارد.^۵

جیمز نادر، پزشک متخصص، می گوید: وقتی صحبت از منابع پروتئینی به میان می آید، توصیه می کنم هفته ای ۲ تا ۳ وعده ماهی (پرهیز از ماهی با مقادیر زیاد جیوه)، مرغ (کبابی یا پخته) و منابع گیاهی حاوی پروتئین (سویا ، آجیل، حبوبات، دانه های مغزی) مصرف کنید. نمونه هایی از غذاهای سرشار از پروتئین بدون چربی برای رژیم PCOS عبارتند از: ماهی (ماهی آزاد، میگو، ماهی تن)، مرغ بدون پوست (مرغ و بوقلمون بدون پوست)، منابع پروتئین گیاهی (لوبیا، نخود، سویا)^۵

مصرف غذاهای سرخ شده را کاهش دهید. غذاهای سرخ شده، سرشار از چربی های اشباع شده و چربی های ترانس است. این غذاها خطر التهاب، ابتلا به سرطان، افزایش وزن و موارد دیگر را افزایش می دهند. غذاهای اثراتی مشابه غذاهای حاوی قند دارند. به عبارت دیگر، آنها سوخت انرژی را فراهم می کنند و در عین حال سطح قند خون را بیش از حد افزایش می دهند. تا جایی که می توانید از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز کنید!^۷

استراحت و خواب را در اولویت قرار دهید^۳

از نوشیدنی های شیرین فاصله بگیرید! نوشیدنی های قندی، مانند نوشابه های گازدار و نوشابه های انرژی زا هستند. نوشیدنی های شیرین، یکی از موزیانه ترین راه ها برای تأثیرگذاری PCOS شما هستند. آنها کاملاً ترکیباتی از شکر هستند. مانند کربوهیدرات های تصفیه شده، قند موجود در آنها باعث ترشح انسولین می شود که به ورود قند به سلول ها کمک می کند. اما مانند کربوهیدرات ها و قندهای تصفیه شده، این فرآیند می تواند منجر به ذخیره بیش از حد قند به عنوان چربی شود.^۷

به عبارت دیگر، این فقط در مورد افزایش وزن نیست (اگرچه وجود دارد)، بلکه تأثیر آن بر PCOS شما نیز هست. برای جلوگیری از افزایش انسولین و جلوگیری از تولید بیش از حد هورمون های مردانه مانند تستوسترون، به طور منظم از نوشیدنی های شیرین خودداری کنید. تمامی توانید از مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید!^۷

مصرف گوشت های فرآوری شده را کاهش دهید. از گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید، زیرا منجر به التهاب می شوند. گوشت های فرآوری شده به دلیل ماهیت بسیار التهابی شان، یکی دیگر از مهم ترین عوامل ابتلای افراد به PCOS هستند. از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس به دلیل مقادیر بالای چربی اشباع شده در آنها اجتناب کنید. استفاده از گزینه های بهتر مانند گوشت بوقلمون یا مرغ، به سلامت سیستم تولید مثل شما کمک می کند! غذاهایی که منجر به التهاب می شوند را کنترل کنید و روی غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون تمرکز کنید. این غذاها دارای اثرات التهابی کم هستند که به حفظ سلامت دستگاه تناسلی شما نیز کمک می کند. به همین ترتیب، گوشت فرآوری شده، حاوی نیتريت و سطوح بالایی از سدیم است.^۷

مکمل های غذایی را عاقلانه مصرف کنید! برای برخی از افراد مبتلا به PCOS مکمل غذایی ممکن است مفید باشد. قبل از شروع مصرف مکمل های غذایی، در مورد آنها با متخصص تغذیه یا پزشک خود صحبت کنید.^۳

با چربی های ناسالم خداحافظی کنید! اگر PCOS دارید، از غذاهای حاوی چربی های ناسالم مانند چربی هیدروژنه یا ترانس اجتناب کنید. این نوع چربی ها، به کاهش سطح استروژن کمک می کنند و می توانند به علائم بیماری شما کمک کنند. چربی های چند غیر اشباع و تک غیر اشباع، برای مدیریت شرایط

حساس به هورمون مانند PCOS بهتر هستند، زیرا سطح استروژن را در بدن زنان افزایش نمی دهند.^۷

با خوردن غذاهای سرشار از چربی های بد، نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت (بیماری قند) و چاقی را افزایش می دهید، بلکه شانس بیشتری برای تشدید علائم PCOS دارید. در مقابل این، ثابت شده است که چربی های خوب و رژیم غذایی سرشار از آنها، اثرات مثبتی بر روی زنان مبتلا به PCOS دارند. در یک مطالعه، سطح انسولین در زنان مبتلا به PCOS که رژیم غذایی با چربی بالاتر و کربوهیدرات کمتر را دنبال می کردند تا ۳۰ درصد کاهش یافت.^۷

استرس تان (فشار روحی) را به حداقل برسانید.^۳ کاهش استرس از طریق شیوه های مراقبت از خود، مانند خواب کافی، اجتناب از تعهد بیش از حد، و وقت گذاشتن برای استراحت نیز می تواند به فرد در مدیریت PCOS کمک کند.^۴

گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم! ثابت شده است که گوشت قرمز اضافی، باعث التهاب بیشتر در بدن و کاهش سطح پروژسترون می شود. مصرف بیش از حد گوشت قرمز، بسیار شبیه به مسائل مربوط به گوشت های فرآوری شده است. به عنوان یک قاعده کلی، هر چیزی که التهابی باشد برای PCOS مضر است. به همان اندازه برای کمیت گوشت قرمز، کیفیت گوشت قرمز مهم است. سعی کنید از گوشت های بی کیفیت اجتناب کنید و در عوض حداقل به سراغ گوشت های ارگانیک یا علف خوری، بروید.^۷

در مصرف لبنیات مراقب باشید. لبنیات، مانند شیر و فرآورده های آن، برای زنانی که از سندرم تخمدان پلی کیستیک رنج می برند، به دلیل هورمون های موجود در آن، ممکن است بهترین انتخاب نباشد. هورمونی وجود دارد که با مصرف غذاهای حاوی لبنیات مانند شیر یا بستنی، تولید آندروژن را در زنان مبتلا به PCOS افزایش می دهد. همچنین بسیاری از محصولات لبنی دارای قندهای مخفی بالایی هستند و همان طور که در بالا توضیح داده شد، زنان

مبتلا به PCOS نیز باید از غذاهایی که قند اضافه کرده‌اند مانند ماست منجمد و بستنی، اجتناب کنند، زیرا برخی از آنها بر سطح انسولین تأثیر می‌گذارند.^۷

دیابت، بیماری های قلبی عروقی، افسردگی و افزایش خطر ابتلا به سرطان آندومتر تنها چند مورد از مشکلات مهم سلامتی است که می تواند PCOS ایجاد کند.^۸

هنگامی که غذاهای حاوی قند زیاد مصرف می شود، هورمون انسولین افزایش می یابد و پس از مدت کوتاهی کاهش می یابد. این باعث ایجاد چرخه ای از بالا و پایین می شود که زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک بیشتر احتمال دارد آن را تجربه کنند، زیرا بدن آنها در تنظیم سطح گلوکز خون مشکل دارد که منجر به التهاب می شود. به طور کلی، زنان مبتلا به PCOS باید از لبنیات، به دلیل ماهیت التهابی آن اجتناب کنند.^۷

طالبی بخورید. در بیشتر موارد، طالبی یک میان وعده خوشمزه و سالم برای زنان مبتلا به PCOS است! ویتامین C، ویتامین B، منیزیم، آهن و فیبر دارد. این بدان معنی است که طالبی می تواند به شما در تعادل هورمون ها و کاهش خستگی کمک کند.^{۱۰}

در مصرف گلوتن دقت کنید. مصرف بدون گلوتن همیشه برای همه گزینه‌ای نیست، اما برای زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که اراده لازم برای انجام آن را دارند، این می‌تواند گام مهمی باشد. در حالی که شواهد حمایت کننده از تأثیر گلوتن بر PCOS محدود است، شواهد قوی وجود دارد که نشان می دهد گلوتن بسیار التهاب زا است. همان طور که قبلاً می دانیم (از موارد بالا) التهاب، یکی از بزرگترین مواردی است که هنگام انتخاب یک رژیم غذایی جامد PCOS، باید از آن اجتناب کرد.^۷

از مصرف سبزی های تیره و برگ دار غافل نشوید. کلم بروکلی، کلم پیچ، اسفناج، کاهو، تره فرنگی و کرفس همگی سزاوار جایگاهی در بشقاب شما

هستند. این غذاها سرشار از کلسیم، ویتامین A، ویتامین C و سایر ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند. آنها سرشار از فیبر(الیاف غذایی) هستند، اما کالری کمی دارند. به این معنی که می توانند شما را بدون اضافه وزن، سیر کنند.^۹ گاهی اوقات مصرف خام آنها راه حل بهتری است، زیرا پخت و پز می تواند ویتامین C را از بین ببرد. با این حال، سایر ویتامین ها در سبزی های پخته شده در دسترس تر هستند. اسفناج را با مقداری روغن زیتون، سیر، کمی آب لیموی تازه و کمی فلفل سیاه تفت دهید. کلم پیچ را می توان در یک آبگوشت خوش طعم، برای یک وعده غذایی مقوی و آرام طبخ کرد.^۹

+ از مصرف آجیل و دانه ها غافل نشوید. آجیل و دانه های مغزی حاوی فیبرهای پرکننده، همراه با مواد مغذی ارزشمندی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ ارائه می دهند. هنگامی که آنها با غذاها مصرف می شوند سطح قند خون خود را یکنواخت نگه دارید. هنگام خوردن آجیل و دانه ها به عنوان بخشی از وعده غذایی یا میان وعده به دقت اندازه گیری کنید. این نیروگاه های تغذیه ای، حاوی کالری متراکم هستند. از این رو، از خوردن زیاد آن در هنگام میان وعده، اجتناب کنید.^۹

+ **مصرف توت ها را از یاد نبرید.** بسیاری از انواع توت ها سرشار از موادی هستند که به مبارزه با التهاب کمک می کنند، که می تواند به مدیریت PCOS کمک کند.^۹

+ **سیب بخورید.** سیب، یک انتخاب عالی برای یک میوه دوستدار PCOS است! خوردن آنها با پوست کار سختی نیست، بنابراین می توانید بدون از دست دادن طعم، حداکثر فواید را به دست آورید. سیب به هضم غذا کمک می کند و سرشار از ویتامین C، آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدها است. این ویتامین ها و مواد معدنی می توانند به تنظیم چرخه قاعدگی، افزایش باروری و کاهش التهاب

کمک کنند. همچنین مطالعات نشان داده اند که سیب می تواند به تعادل هورمونی کمک کند.^{۱۰}

مصرف گلابی را قلم نیندازید! گلابی سرشار از فیبر، ویتامین C، آهن و پتاسیم است. آنها فوق العاده خوشمزه هستند و میوه دیگری است که می توانید با پوست بخورید. آهن می تواند به رفع خستگی کمک کند، در حالی که ویتامین C به مدیریت چرخه قاعدگی کمک می کند. به علاوه، نشان داده شده است که این فیبر، سطح قندخون را کاهش می دهد، به مدیریت سطح استروژن کمک می کند و سموم را از کبد دفع می کند.^{۱۰}

کیوی را فراموش نکنید. کیوی، هر چند کوچک، دارای مزایای سلامتی فراوانی برای زنان مبتلا به PCOS است. مطالعات نشان می دهد که کیوی می تواند به کاهش سطح قند خون، مدیریت درد پریود، کاهش التهاب، تنظیم هضم، محافظت از چشم ها و حتی بهبود مشکلات خلقی کمک کند. این میوه قدرتمند (که باید با پوست بخورید) به دلیل داشتن ویتامین C، ویتامین E، مس، ویتامین K، منیزیم و پتاسیم می تواند همه این کارها را انجام دهد!^{۱۰}

هلو بخورید. هلوهای خود را با پوست بخورید. این میوه های هسته دار فواید زیادی مشابه سایر میوه های این لیست دارند. با این حال، آنها دارای چند ماده مغذی اضافی هستند که می توانند به التهاب، افسردگی، رشد کیست، کلسترول، مقاومت به انسولین و ریزش مو کمک کنند.^{۱۰}

انگور مصرف کنید. انگور سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان، فولات، ویتامین K، ویتامین B، ویتامین C، پتاسیم، کلسیم و منیزیم است. این غذاهای فوق العاده کوچک می توانند به شما کمک کنند تا با کاهش آندروژن در سیستم و بهبود سلامت تخمدان ها، باروری و محیط بارداری بهتری را در بدن خود ایجاد کنید! فراتر از آن، آنها به طور بالقوه به تنظیم هورمون و قند خون کمک می کنند.

انگور، افزودنی عالی به رژیم PCOS شما با مزایای فراوان و فوق العاده خوب است.^{۱۰}

گیلاس را امتحان کنید. گیلاس یکی دیگر از میوه های مفید برای PCOS است، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر و پتاسیم است. این مخلوط واقعاً یک پشتیبانی عالی برای سیستم آدرنال شماست! گیلاس با کمک به کاهش هورمون های مردانه، کاهش قند و فشار خون و تنظیم چرخه قاعدگی می تواند به کاهش سیستم PCOS شما کمک کند.^{۱۰}

سلطان مرکبات را دریابید! گریپ فروت برای یک زن مبتلا به PCOS، مفید است. مطالعات نشان می دهد که ویتامین C موجود در گریپ فروت ممکن است برای یک دوره سالم ضروری باشد همچنین. ویتامین C از بدن شما در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند که به طور بالقوه احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد. گریپ فروت مقدار زیادی ویتامین C دارد! تبدیل آن به یک انتخاب واقعاً سالم برای افراد مبتلا به PCOS مهم است.^{۱۰}

توت فرنگی را از یاد نبرید. توت فرنگی، یک میوه خوشمزه ای است که حاوی ویتامین ها و مواد مغذی مفید برای افراد مبتلا به PCOS است. توت فرنگی دارای ویتامین C، فیبر، اسید فولیک و پتاسیم است. این ویتامین ها و مواد معدنی با هم می توانند به کاهش فشار خون و افزایش کلسترول خوب کمک کنند.^{۱۰}

انار، میوه زندگی! این میوه دیگری است که باید فقط در حد اعتدال مصرف کنید، اما دارای آنتی اکسیدان، فولات، پتاسیم، منیزیم و کلسیم هستند که به سلامت و قوی نگه داشتن بدن کمک می کنند و علائم PCOS را از بین می برند.^{۱۰}

گردو بخورید. گردو سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا ۳ است که می تواند به شما در حفظ سیستم ایمنی بدن کمک کند.^{۱۱}

✚ با غلات سبوس دار آشتی کنید! غلات کامل(سبوس دار) مانند برنج قهوه ای، جو، نان های تهیه شده با غلات کامل (نان سنگک، نان جو) می توانند به افراد مبتلا به PCOS کمک کنند تا از افزایش قند خون جلوگیری کنند.^{۱۲}

✚ مصرف کافئین خود را محدود کنید، مصرف زیاد کافئین می تواند تعادل هورمونی را مختل کند.^{۱۴}

✚ پرتقال بخورید. پرتقال بدون پوست ضرری ندارد، زیرا سرشار از ویتامین C سالم است!^{۱۰}



منابع مورد استفاده:

1-<https://fa.wikipedia.org>

۲-سرطان تخمدان، قاتل خاموش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) and Diet, the British Dietetic Association. (<https://www.bda.uk.com>)

4-What to Eat If You Have PCOS, Healthline, 2023, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

5-The Best Types of Foods to Eat and Avoid When You Have PCOS, CCRM Fertility, 2023, (<https://www.ccrmivf.com>)

6-How Diet Affects PCOS: Food to Eat and Foods to Avoid, North Atlanta Women's Care , 2023, (<https://www.nawcare.com>)

7-11 Foods to Avoid If You Have PCOS, Nourished Natural Health, (<https://nourishednaturalhealth.com>)

8-The Best & Worst Foods for Anyone with PCOS, Aster DM Healthcare, 2023,
(<https://www.asterdmhealthcare.com>)

9-Top 5 Foods for PCOS, Health & Wellness, 2023,
(<https://revitalifehealth.com>)

10-12 Fruits That Are Good for PCOS, Pcos Weight Loss, 2023, (<https://pcosweightloss.org>)

۱۱-تغذیه سالم برای زنان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

12-Pcos Diet, The Johns Hopkins University, 2023,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

13-Top 5 Strategies for Eating with PCOS, Fertility Matters Canada, 2020, (<https://fertilitymatters.ca>)

14-The Best Diet Plan for Pcos, NutrioTalk, 2022,
(<https://nutriotalk.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir